



いのちを守る

# 防災教室

地震・津波・火山・台風から自分を守ろう！



# 日本ってどんな国？



**111**

活火山の数

世界の約7%



**約2,000回**

年間の地震回数

震度1以上



**約25個**

年間の台風発生数

平年値

日本は世界でもとくに自然災害が多い国。だからこそ、正しい知識と行動が大切！

# 今日学ぶこと



**地震**

ゆれへの対応



**津波**

波からにげる



**火山**

噴火への備え



**台風・大雨**

風水害への備え

+ そなえよう！ ～ひごろの備えと、家族との約束～



# 地震

じしんがきたら、どうする？

# ⚡ 地震ってなに？

## 地震はなぜ起きる？

地球の表面は「プレート」というかたい岩の板でおおわれています。

日本の近くでは4つのプレートがぶつかり合っていて、そのひずみが一気にもどるとき、大きなゆれが起きます。

これが「地震」です。

## おぼえよう！

1

ゆれは突然くる

2

大きいゆれは約1～2分続く

3

緊急地震速報で数秒前にわかる



# 地震がきたら？ ～場所べつの行動～



## 学校にいるとき

- 机の下にもぐり、頭を守る
- 先生の指示にしたがう
- あわてて外に出ない



## 家にいるとき

- テーブルの下にかくれる
- 火を使っていたら消す
- ドアを開けて出口を確保



## 外にいるとき

- 建物やブロック塀から離れる
- カバンなどで頭を守る
- 広い場所へ移動する

💡 「ダンゴムシのポーズ」をおぼえよう！ → 両手で頭を守り、丸くなる

[🔗 首相官邸「地震から身を守るために」](#) →

# 緊急地震速報がなったら

1

音がなったら

スマホやテレビから  
特別な音が鳴る

2

すぐに身を守る

机の下にもぐるか  
頭を守ってしゃがむ

3

ゆれがおさまるまで

動かずじっと待つ  
あわてない！

4

安全を確認

先生や大人の  
指示を聞く

△ 速報から揺れまでは数秒～十数秒！ 「すぐに」 行動することが大切です

# クイズ

地震がおきたとき、教室でまずやるべきことは？

A すぐに廊下に走って出る

B 机の下にもぐり、頭を守る

C 窓の近くに行って外を見る

D 友だちをさがしに行く

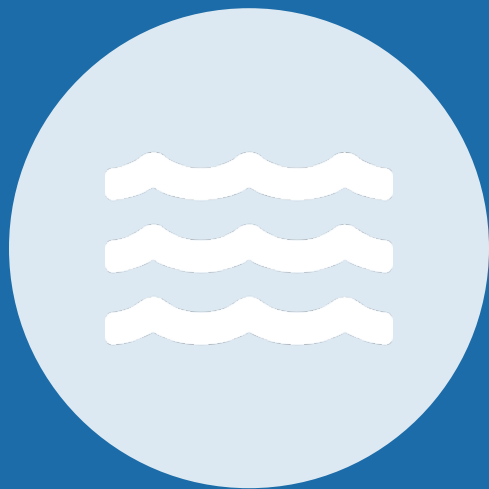
🤔 どれだと思う？ 考えてみよう！

# こたえ

地震がおきたとき、教室でまずやるべきことは？

- A  すぐに廊下に出て出る ✗
- B  机の下にもぐり、頭を守る ◯**
- C  窓の近くに行って外を見る ✗
- D  友だちをさがしに行く ✗

💡 まずは自分の身を守ることが最優先！ 「ダンゴムシのポーズ」を思い出そう。



# 津波

大きな波がおしよせる！

# 津波ってなに？

## 津波のしくみ

海の底で大きな地震がおきると、海底の地面が急に動きます。

そのとき押し上げられた海水が、巨大な波となって海岸におしよせます。

津波はジェット機なみの速さ（時速800km）で広がり、岸に近づくと高くなります。

## 警報の種類

大津波警報

3m超

すぐ高台へ！

津波警報

1～3m

海岸から離れる

津波注意報

～1m

海に近づかない

# 津波からにげる ～「津波てんでんこ」～

## 「津波てんでんこ」とは？

「てんでんこ」＝「てんでんばらばらに」。津波のときは、人をさがしたりせず、まず自分の命を守るために、すぐに高い場所へにげること。東日本大震災で多くの命を救った教えです。

1

海や川の近くにいたら  
すぐに高台へ走る

2

高台がなければ  
丈夫な建物の上へ

3

「より高く、より遠く」  
にげ続ける

# クイズ

海の近くで大きな地震を感じました。正しい行動は？

A 津波警報が出るまで待つ

B 海のようにすを見に行く

C すぐに高い場所へにげる

D 家に荷物を取りに帰る

 どれだと思う？ 考えてみよう！

# こたえ

海の近くで大きな地震を感じました。正しい行動は？

- A 津波警報が出るまで待つ ✗
- B 海の様子を見に行く ✗
- C すぐに高い場所へにげる** **○**
- D 家に荷物を取りに帰る ✗

 警報を待たず「すぐに」高い場所へ！「より高く、より遠く」がポイントです。



# 火山

噴火にそなえよう！

# 火山ってなに？

## 日本の火山

日本には111の活火山があり、世界でも有数の火山国です。

火山は温泉や肥沃な土地などのめぐみをもたらしますが、噴火すると大きな被害がでます。

## 噴火でおきること

- **噴石**                    大きな岩が飛んでくる
- **火砕流**                    高温のガスと岩が高速で流れる
- **溶岩流**                    溶けた岩がゆっくり流れる
- **火山灰**                    空をおおい、呼吸や交通に影響
- **火山ガス**                    有毒なガスが発生する

# 噴火警戒レベルを知ろう

5

避難

危険な地域から避難

4

高齢者等避難

避難の準備・高齢者は避難

3

入山規制

登山禁止・危険地域に入らない

2

火口周辺規制

火口の近くに行かない

1

活火山であることに留意

最新情報をチェック

※ 気象庁が火山ごとにレベルを発表しています。住んでいる地域の近くの火山を調べてみよう！


# クイズ

噴火警戒レベルが「3」になったとき、正しい行動は？

**A** 火口の近くまで見に行く

**B** 山には登らず、危険な地域に入らない

**C** 特に何もしなくてよい

 どれだと思う？ 考えてみよう！

# こたえ

噴火警戒レベルが「3」になったとき、正しい行動は？

- A 火口の近くまで見に行く ✗
- B 山には登らず、危険な地域に入らない** ◯
- C 特に何もしなくてよい ✗

💡 レベル3は「入山規制」。山には絶対に登らず、危険な地域から離れましょう。



# 台風・大雨

風と水の災害にそなえよう！



# 台風・大雨ってなに？

## 台風

熱帯の海で発生する強い低気圧。暴風・大雨・高潮・高波をもたらします。毎年7～10月に日本に接近します。

## 大雨・線状降水帯

短時間に大量の雨が降ると、洪水・土砂災害が発生します。近年「線状降水帯」による被害が増えています。

## こんな被害がおきる

### 洪水

川があふれる

### 土砂災害

がけ崩れ・土石流

### 浸水

まちが水びたし

### 暴風

モノが飛ばされる

# 警戒レベルを知ろう（大雨・台風）

5

緊急安全確保

命の危険！直ちに安全確保

4

避難指示

全員避難！危険な場所から避難

3

高齢者等避難

高齢者や体の不自由な人は避難

2

大雨・洪水注意報

避難の方法を確認

1

早期注意情報

最新情報に注意

△ レベル4までに必ず避難！ レベル5はすでに災害が起きている状態です

# ハザードマップを見てみよう

## ハザードマップとは？

洪水や土砂災害、津波などの災害が起きたとき、どの地域が危険かを色分けした地図のことです。自分の家や学校のまわりにどんな危険があるかを事前に知ることができます。

## 確認しておくこと

### 危険な場所

浸水や  
土砂災害の  
おそれがある場所

### 避難場所

学校や  
公民館など  
安全な場所

### 避難ルート

安全に  
避難できる  
道順

 [ハザードマップポータルサイトを見る →](#)

# クイズ

警戒レベル4が発表されました。正しい行動は？

**A** まだ大丈夫なので様子を見る

**B** 危険な場所にいる人は全員避難する

**C** レベル5になるまで待つ

 どれだと思う？ 考えてみよう！

# こたえ

警戒レベル4が発表されました。正しい行動は？

- A まだ大丈夫なので様子を見る ✗
- B 危険な場所にいる人は全員避難する ◯
- C レベル5になるまで待つ ✗

💡 レベル4は「避難指示」。危険な場所にいる人は全員避難！ レベル5を待ってはいけません。



そなえよう！

ふだんからできる防災



# 非常持ち出し袋を準備しよう

## 水

1人1日3リットル

## 食料

かんづめ・ビスケット

## 懐中電灯

電池もわすれずに

## ラジオ

情報を得るため

## 救急セット

ばんそうこう・薬

## タオル

色々な場面で使える

## 着がえ

下着・防寒具

## ビニール袋

ごみ入れ・雨具にも

💡 おうちの人といっしょに準備して、置き場所を決めておこう！

# 家族で決めておこう

1

## 集合場所

家族がバラバラのとき、  
どこに集まるか決めておく

2

## 連絡方法

災害用伝言ダイヤル  
「171」の使い方を練習

3

## 避難場所

自分の家から一番近い  
避難場所を確認しておく

災害用伝言ダイヤル **171** 「忘れていない（171）？」でおぼえよう！

 [NTT東日本「災害用伝言ダイヤル171」](#) →



# わが家の防災チェックリスト

おうちに帰ったら、家族といっしょに確認してみよう！

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋は準備してある？      | <input type="checkbox"/> 避難場所と避難ルートを確認した？ |
| <input type="checkbox"/> 食料と水の備蓄はある？（3日以上）    | <input type="checkbox"/> ハザードマップを見たことがある？ |
| <input type="checkbox"/> 家族の集合場所を決めてある？       | <input type="checkbox"/> 家具の転倒防止はしてある？    |
| <input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル「171」を知ってる？ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯の電池は大丈夫？     |

 プリントして使ってね！チェックがふえるとうれしいね。

# クイズ

地震のとき、エレベーターの中にいたらどうする？

**A** 行きたい階のボタンを連打する

**B** 全部の階のボタンを押して、最初に止まった階で降りる

**C** ドアをこじ開けて出る

 どれだと思う？ 考えてみよう！

# こたえ

地震のとき、エレベーターの中にいたらどうする？

- A 行きたい階のボタンを連打する ✗
- B 全部の階のボタンを押して、最初に止まった階で降りる** ◯
- C ドアをこじ開けて出る ✗

💡 すべての階のボタンを押して、止まった階で降りましょう。閉じ込められたら非常ボタンで助けを呼びます。

# クイズ

大雨で川が増水しています。安全な避難の仕方は？

**A** 川のそばの道を通って避難する

**B** 長靴をはいて水の中を歩く

**C** できるだけ川から離れた道を通る

 どれだと思う？ 考えてみよう！

# こたえ

大雨で川が増水しています。安全な避難の仕方は？

- A 川のそばの道を通って避難する ✗
- B 長靴をはいて水の中を歩く ✗
- C できるだけ川から離れた道を通る ○

💡 増水した川のそばは危険です。川から離れた安全な道を選びましょう。長靴は水が入ると歩けなくなります。



**自分のいのちは、自分でまもる。**

そして、まわりの人も助けられる人になろう。

知ること

そなえること

行動すること